精选清凉夏季饮品　营养专家审定推荐

一步一图　分步详解

奶昔、酸奶、冰咖啡、鸡尾酒、冰激凌、冰沙、雪泡……
清清凉凉，一夏冰爽好滋味！

最爱的清凉夏季饮品全图解

陈健 杨红 双福 / 编著



中国纺织出版社

儿童书籍请访问 www.ertongbook.com

最爱的清凉夏季饮品全图解

陈健 杨红 双福 ◎编著



编　　著：陈　健　杨　红　双　福
监　　制：周学武
参编人员：孙　炜　周学武　孙　鹏　王雪蕾
侯照良　常方喜　彭　利　贾全勇
梅妍娜　孙　燕　徐正全　李青青
郑希凤　闫士稳　李华华　种雅春
安伯旻　张鹏程　张红胜　王　敏
王　芸　刘少博　石青华　于善瑞
仉　鑫　孙　婷　胡玉英　孙建慧
刘嘉华　申永芬
美食制作：红叶谷职业技能培训学校

中国纺织出版社

图书在版编目（CIP）数据

最爱的清凉夏季饮品全图解 / 陈健，杨红，双福编著. -- 北京 ：中国纺织出版社，2012.6
ISBN 978-7-5064-8480-0

Ⅰ. ①最… Ⅱ. ①陈… ②杨… ③双… Ⅲ. ①饮料－制作 Ⅳ. ①TS27

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第064070号

策划编辑：胡 敏　　责任编辑：胡 敏　　责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110　　传真：010-64168231

http：//www.c-textilep.com

E-mail：faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷　各地新华书店经销

2012年 6 月第 1 版 第 1 次印刷

开本：710x1000　1/16　印张：8

字数：115 千字　定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

目录 CONTENTS



Part 1 清凉饮品，感受一夏的冰爽滋味

清凉饮品知多少 …… 6
常见的制作器具和材料介绍 …… 7

Part 2 学做最受欢迎的清凉夏季饮品

梦幻奶昔

香蕉奶昔 …… 11
香蕉蛋黄奶昔 …… 12
木瓜草莓奶昔 …… 13
爽口青苹果奶昔 …… 14
草莓菠萝奶昔 …… 15
金橙奶昔 …… 17
椰子奶昔 …… 18
菠萝奶昔 …… 19

酷冰酸奶

菠萝酸奶 …… 20
苹果酸奶 …… 21
芒果酸奶 …… 23
香蕉酸奶 …… 24
猕猴桃酸奶 …… 25

时尚冰咖啡

金巴利咖啡 …… 26
高贵冰咖啡 …… 27
墨西哥日出冰咖啡 …… 29
摩卡霜冻冰咖啡 …… 30
盛佰婷冰咖啡 …… 31
夏威夷瀑布冰咖啡 …… 33
情缘冰咖啡 …… 34
香蕉摩卡冰咖啡 …… 35
橙子冰咖啡 …… 37
玫瑰冰咖啡 …… 38
飘游四方冰咖啡 …… 39
库巴冰咖啡 …… 41
巴巴拉冰咖啡 …… 43

浪漫鸡尾酒

花间轻语 …… 44
紫色面具 …… 45
旅程 …… 47
红唇 …… 48
地震 …… 49
蓝魔之泪 …… 51
葡萄酒考比勒 …… 52
冰酷 …… 53
荔枝得其利 …… 55
烟丝 …… 56
粉红俄罗斯 …… 57
男性调酒师 …… 58
蔓越莓玛格丽特 …… 59

夏日冰激凌

欧陆风情 61
三色冰激凌 62
芒果冰激凌 63
夏日黄金梦 65
色彩季节 66
咖色诱惑 67
巧克力层叠 69
深情款款 70
香蕉巴菲 71

激爽冰沙

咖啡巧酥冰沙 73
木瓜洛神冰沙 74
椰奶冰沙 75
柠檬红茶冰沙 77
日式抹茶冰沙 78
奶茶冰沙 79
橘子冰沙 81
酸奶冰沙 82
杏仁冰沙 83
葡萄冰沙 85
菠萝冰沙 86
水蜜桃冰沙 87

迷你雪泡

百香果雪泡 88
翡冷翠雪泡 89
梦露雪泡 91
热带雪泡 92
紫罗兰雪泡 93

营养蔬果汁

西瓜黄瓜汁 95
复合黄瓜汁 96
芦荟木瓜橘子汁 97
菠萝西芹番茄汁 99
香蕉红枣牛奶汁 100
橙子蜜汁 101
猕猴桃椰汁 103
桃子石榴汁 104
木瓜红酒汁 105
莲藕苹果汁 107

经典冰奶茶

伯爵奶茶 108
绿豆沙奶茶 109
木瓜珍珠冰奶茶 111
欧式冰奶茶 113
摩卡可可冰奶茶 114
丽人冰奶茶 115

简约冰红茶

咖啡冰红茶 117
泡沫柠檬冰红茶 118
健康维 C 红茶 119
夏威夷冰红茶 121
皇家冰红茶 122
蜜桃果汁冰红茶 123
夏威夷蜜茶 125
绿野冰红茶 127
橙子蜜茶 128



需要全本请访问 www.ertongbook.com



Part 1 清凉饮品
感受一夏的冰爽滋味

夏日炎炎，四处弥漫的热气让人的味蕾也失去了乐趣。此时，各式各样的冰镇点心和冷饮无疑会抢夺人们的眼球，冰激凌、圣代、奶昔、冰沙、冰咖啡、鸡尾酒、冰奶茶、蔬果汁……每一种都透着冰爽的诱惑，同时又各有各的美味和口感。

这些花样繁多的清凉饮品做起来并不复杂，在家自己动手，就可以做出那种冰爽滋味。被炎热环绕的你，还等什么呢？动下手就能带给自己透心凉的滋味，让炙热的夏日也浪漫起来吧！

◎清凉饮品知多少
◎常见的制作器具和材料介绍



清凉饮品知多少

饮品，种类纷繁，而又各具特色。这个夏天既要清爽惬意，又要绚烂多姿，那就选择你喜欢的饮品来点缀吧！

奶昔：把鲜奶、冰激凌、冰块放进搅拌机里搅拌均匀，就是简单的奶昔了。所以奶昔不仅有着奶的浓香，也有着冰激凌的甜蜜和冰块的清凉。对一些喜欢清凉和奶味的年轻人来说，奶昔有着巨大的诱惑力。

酸奶：指以新鲜的牛奶为原料，杀菌后向牛奶中添加有益菌（发酵剂），经发酵后再冷却灌装的一种牛奶制品。目前市场上酸奶制品以凝固型、搅拌型和添加各种果汁果酱等辅料的果味型为多。酸奶不但保留了牛奶的所有优点，而且某些方面还扬长避短，成为更加适合人类的营养保健品。

咖啡：咖啡是将咖啡豆烘焙磨碎后冲制的饮品，口味焦香，饮用时一般会加奶、糖，其中的咖啡因能够振奋精神。咖啡不单单是饮品，更回环旋转着咖啡那千年的历史，咖啡加入酒、奶、水果丁等，一般称作花式咖啡，口味更加复杂，也更受大众欢迎。而冰咖啡的产生，让人不仅可以享受咖啡，也可享受那份清香的冰凉。说咖啡是全球最受欢迎的饮料，并不为过。

鸡尾酒：鸡尾酒是用几种酒加果汁、香料等混合而成的酒，多在饮用时临时调制。鸡尾酒饮用的也不只是那美丽又美味的酒液，更多的是一种情调，闲暇时间在酒吧喝点儿鸡尾酒，已经逐渐成为了一种时尚。鸡尾酒用不同的酒配搭起来，变幻出众多的色彩，拥有美丽动听的名字。在家中，静静地调制一杯鸡尾酒饮用，那份惬意的感觉带你轻轻飞扬……

冰激凌：又称冰淇淋、雪糕，种类繁多，花样百出，是深受人们喜爱的甜食冷饮，尤其是在炎热夏季，更是处处可见。冰激凌是用乳和乳制品、蛋或蛋制品、甜味剂、香味剂、稳定剂及食用色素做原料，经冷冻加工而成，主要作用是清凉祛暑。

冰沙：将冰块、水果等加入搅拌机中搅成碎末，就可制成冰沙。冰沙更多的是体现冰块的绵密口感和清凉感，当然，水果、牛奶等的曼妙味道也使冰沙的味道得以极大的提升。

奶茶：简单来说，就是茶与奶的混合液体，一杯好的奶茶要求茶味、奶味均衡，茶中有奶，奶中有茶，茶味不压过奶味，奶味也不压过茶味。现在很多奶茶的里面加入了水果、果汁、花草，以谋求口味与保健的双重结合。的确，加入这些后，奶茶的风味更加多变，浓浓的奶香，清新的水果香，芬芳的花草香，给予的将是味觉的盛飨，又是嗅觉的满足，更是对视觉的一次冲击。较受欢迎的港式奶茶，一般是以红茶混合浓鲜奶加糖制成，杯子的体积较大，热饮或冻饮均可，一般会在奶茶中加入花瓣、水果等，来增加口味和口感。港式奶茶多为丝袜奶茶，据说以丝袜滤过的奶茶口感特别细滑，故有此美名。







常见的制作器具和材料介绍

所谓“工欲善其事，必先利其器”。这个夏天，若想在家中就能享受到自制的夏季饮品，首先要做的就是准备好常用的器具和材料。只有充分认识并掌握它们，才能做出花式多样、清凉美味的时尚饮品。

器具类：

冰箱



最常见的电器，家庭自制好吃冷饮必不可少，尤其是制作冰沙、刨冰、冰激凌。

搅拌机



可将水果、蔬菜和冰块研碎，制成小块或搅打成泥、汁，做成蔬果汁或冰沙。搅拌机要选择刀刃比较厚的专用型，很多豆浆机也有此功能。

榨汁机



有手动、电动两种，可压榨鲜橙、柠檬等水果，多用来榨蔬果汁。

吧匙

搅拌原材料或者注入液体时使用，也可用长汤匙或筷子搅拌。

刀具

刀刃最好是锯齿状且有两个刀尖，可以用来切水果、制作装饰物等。

磅秤



一般家庭选择 1000 克台秤即可满足需要，选择时须注意是否贴有“衡器检定合格证”，以免买到劣质的台秤。

量杯



测量液体的计量杯，以刻度清晰、透明度高、容易辨识清楚为选购原则。

雪克壶

又称摇酒壶，多为不锈钢材质，是摇匀果汁、咖啡或鸡尾酒等冷饮的常用工具。有两种款式，一种为波士顿雪克壶，为两件式，下方为玻璃摇酒杯，上方为不锈钢上座，使用时两座一合即可；另一种标准型雪克壶则为三件式，包括下座、隔冰器、上盖。用时一定要先盖隔冰器，再加上盖，以免液体外溢。



盎司杯



盎司杯也叫量酒器，量取原材料时使用，市面上有售。有大小号之分，所以购买时注意向店家咨询，一般大盎司杯两端约为 30 毫升、45 毫升；小盎司杯两端约为 15 毫升、30 毫升。

量匙

大型超市、烘焙器材行均有出售，每一组包括 4 个大小不同的量匙：

1 大匙 =15 毫升
1 小匙 =5 毫升
1/2 小匙 =2.5 毫升
1/4 小匙 =1.25 毫升



材料类：

粉类

是常用的材料，口味有很多种，如芋头粉、绿豆粉、椰浆粉、杏仁粉等，可去材料行购买；也可以选择新鲜的绿豆、芋头代替，味道更香。

水果

可选择当季产出的各种新鲜水果，使用前务必洗净并去皮，以免残留农药。



果汁

常用的口味有橙子、菠萝、百香果、柠檬等，可去大型超市及食品材料行购买。



牛奶、奶粉

适用于调和口味，奶粉使用较为方便。



碳酸饮料

雪碧、七喜、可乐等。

炼乳

把牛奶浓缩 1 ~ 2.5 倍，就成为无糖炼乳。一般商店出售的罐装炼乳，是经加热杀菌过的，但开罐后容易腐坏，不能长期保存。冲泡咖啡时，生奶油会在咖啡上浮一层油脂，而炼乳却会沉淀到咖啡中，可依此做出美丽的造型。





饼干

以夹心饼干最为常用，可以选择您喜欢的种类，在装饰饮品的同时，还能为身体补充能量。

自制糖水

以 650 克细砂糖加上 600 毫升水煮沸即可，可一次多煮些，放入冰箱冷藏备用。

鲜奶油

鲜奶油是白色像牛奶似的液体，经打发后变成膏状的发泡鲜奶油，这种奶油配合含有苦味的咖啡，味道最棒。



香料

包括肉桂（粉状或棒状）、可可粉、豆蔻粉、薄荷叶、丁香等，其中以肉桂、可可粉最为常用。





七彩米

以巧克力为主料制成，用于花式咖啡、奶茶、蛋糕等食品、饮品的装饰，可增强美感和激发食欲。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Part 2 学做最受欢迎的清凉夏季饮品



本篇精选 10 类最受欢迎的清凉夏季饮品，用全图解、分步骤展示的方式让您更易掌握饮品的做法。这一夏，让我们远离酷热的纠缠，享受那魅力饮品所带来的美妙快感吧！

◎梦幻奶昔
◎酷冰酸奶
◎时尚冰咖啡
◎浪漫鸡尾酒
◎夏日冰激凌
◎激爽冰沙
◎迷你雪泡
◎营养蔬果汁
◎经典冰奶茶
◎简约冰红茶

梦幻奶昔



香蕉奶昔

Cool Summer Drinks

材料 Material

香蕉	1 根
香草冰激凌球	1 个
牛奶	120 毫升
蜂蜜	30 毫升
冰块	适量
苹果片	适量
石榴	适量
橘子	适量



步骤 Step

1. 将香蕉去皮，切成丁，石榴取果粒，橘子取瓣少许。
2. 将香蕉丁、牛奶、蜂蜜、香草冰激凌球一起加入搅拌机中。
3. 再加冰块，搅拌均匀，倒入杯中，用苹果片、橘子瓣、石榴果粒装饰即可。







Tips:

香甜美味的香蕉从营养的角度来分析，其糖类可迅速转化为葡萄糖，立刻被人体吸收，是一种快速的能量来源。

香蕉容易因碰撞、挤压、受冻而发黑，在室温下很容易滋生细菌；但也不宜在冰箱内存放，一般在 12℃ 左右的温度下即能保鲜。

空腹、胃酸过多者不宜食用香蕉，胃痛、消化不良、腹泻者亦应少吃；注意香蕉不宜与白薯同食。





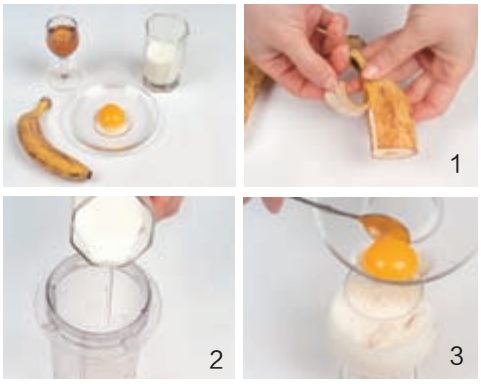
香蕉蛋黄奶昔

材料 Material

香蕉……1 根
牛奶……150 毫升
蜂蜜……30 毫升
生鸡蛋黄（新鲜）……1 个

步骤 Step

1. 将香蕉去皮。
2. 将香蕉放入搅拌机中，加入牛奶、蜂蜜搅拌均匀。
3. 倒入杯中，放入蛋黄，装饰即可。



Tips:

香蕉是减肥佳品，蛋黄富含维生素、脂肪酸、磷、铁等，但生鸡蛋黄一定要新鲜，并保证制作中的干净卫生。

木瓜草莓奶昔

材料 Material

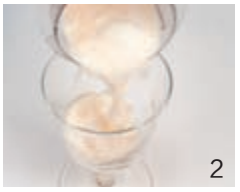
木瓜……150 克
香草冰激凌球……1 个
牛奶……90 毫升
糖水……10 毫升
冰块……适量
草莓果酱……适量

步骤 Step

1. 木瓜去皮、子儿，切块，放入搅拌机，加入牛奶、香草冰激凌球、糖水、冰块搅拌均匀。
2. 将搅拌好的奶昔倒入杯内。
3. 放入适量木瓜块，淋上少许草莓果酱即可。









Tips:

木瓜含有丰富的木瓜酶、维生素、钙、磷及多种矿物质，具有抗衰美容、丰胸养颜、平肝和胃、舒筋活络等功效。





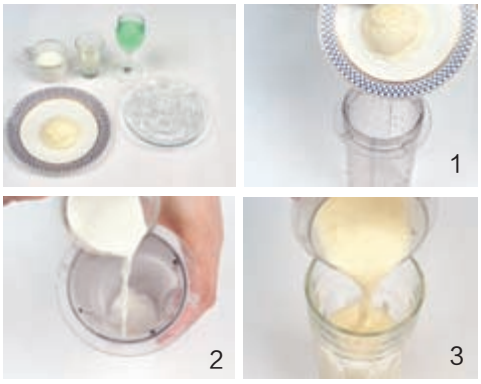
爽口青苹果奶昔

材料 Material

香草冰激凌球	1 个
牛奶	90 毫升
青苹果汁	35 毫升
糖水	10 毫升
冰块	适量

步骤 Step

1. 先将青苹果汁、香草冰激凌球放入搅拌机内。
2. 再加入牛奶、糖水、冰块，搅拌均匀。
3. 将搅拌好的奶昔倒入杯中即可。



Tips:

酸酸甜甜的青苹果汁，可口而开胃，并有保持血糖稳定、降低胆固醇、防癌抗癌的功效。

草莓菠萝奶昔

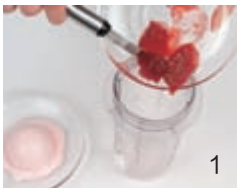
材料 Material

草莓冰激凌球……1 个
草莓果酱……100 克
菠萝片……20 克
牛奶……90 毫升
糖水……10 毫升
冰块……适量

步骤 Step

1. 将草莓果酱、草莓冰激凌球放入搅拌机内。
2. 再加入牛奶、糖水、冰块，搅拌均匀。
3. 将搅拌好的奶昔倒入杯内，用菠萝片装饰即可。









Tips:

草莓对胃肠道不适和贫血均有一定的调理作用，对防治坏血病、动脉硬化、冠心病有较好的功效。





需要全本请访问 www.ertongbook.com